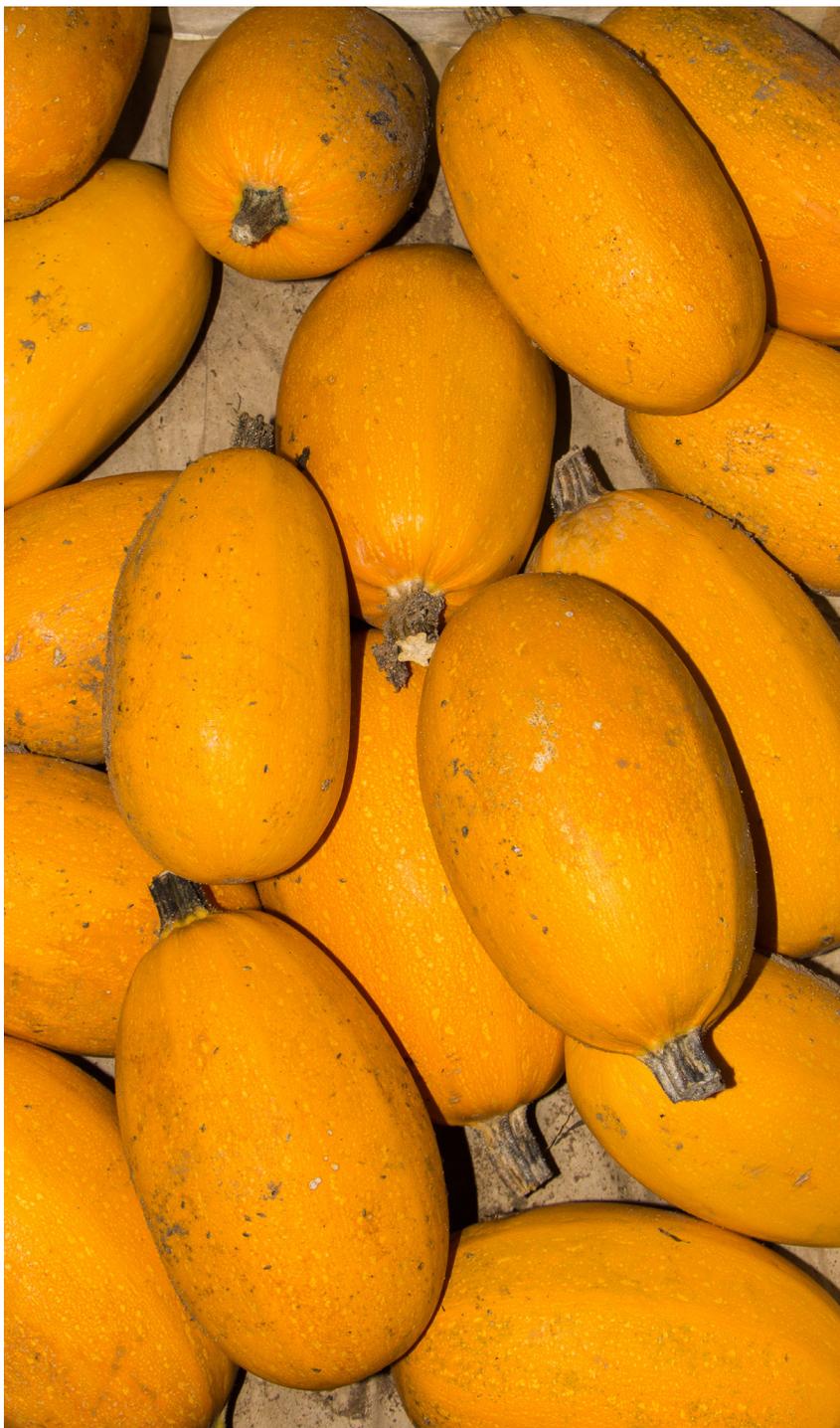


Courge spaghetti



Recette 1 : percer avec la pointe du couteau de part et d'autre de la courge. Plonger la courge entière dans l'eau durant 40min-1h selon la taille. Couper en deux, égrainer. Retirer les spaghettis à l'aide d'une fourchette. Les poêler et les accompagner de sauce tomate ou crème, ...



Courge spaghetti orange

Recette 2 : Couper la courge en 2 dans la longueur, égrainer. Saler, poivrer et beurrer la courge avant d'enfourner à 180° durant 30 à 35 min. Préparer votre farce. Sortir la courge du four. Gratter l'intérieur à l'aide d'une fourchette. Mélanger les spaghettis avec la farce et regarnir les 2 demis courges évidées. Ajouter le gruyère et remettre à gratiner quelques minutes.